

## หน่วยเคลื่อนที่ประจำ

| สถานที่  | วันทำการ                             | เวลา          |
|--|--------------------------------------|---------------|
| The Mall บางกอก (ชั้น P)   | ทุกวัน                               | 12.00-18.00น. |
| The Mall บางกอก (ชั้น 3A โบนัสเฟรช)                                | ทุกวัน                               | 12.00-18.00น. |
| The Mall จามจุญีสถาน (ชั้น 1 ทางออกสถานีเดอะเรก ฟัง SW.ม.ทาวเวอร์) | ทุกวัน                               | 12.00-18.00น. |
| The Mall รามคำแหง (ชั้น 3 ฟังเดอะมอลล์ 3)                          | ทุกวันศุกร์-เสาร์ อาทิตย์            | 11.00-15.00น. |
| สวนดุสิต (หน้าศูนย์บริการประชาชน/สนามกีฬาทองหล่อ)                  | ทุกวันเสาร์                          | 11.00-15.00น. |
| ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต (ชั้น 3 บริเวณฟิตเนส)              | ทุกวันอาทิตย์-จันทร์ ที่สองของเดือน  | 11.00-20.00น. |
| ศูนย์การค้าอิมเมคคอมเพล็กซ์ (ชั้น 3 โบนัสเฟรช ฟังไอเอส)            | ทุกวันเสาร์-จันทร์ ที่สามของเดือน    | 11.00-20.00น. |
| ศูนย์การค้าแฟชั่นไอส์แลนด์ (ชั้น 2 หน้าไอโมบาย ฟังสปอร์ตเวสต์)     | ทุกวันเสาร์-จันทร์ สุกท้ายของเดือน   | 11.00-20.00น. |
| บิกซี ซูเปอร์เซ็นเตอร์ สาขานนทบุรี-ปากเกร็ด (ทางเข้าประตูพารา 2)   | ทุกวันอาทิตย์-จันทร์ สุกท้ายของเดือน | 11.00-15.00น. |
| บริษัท พาราไดซ์ พาร์ค จำกัด (ชั้น 3 Promenade)                     | ทุกวันจันทร์-เสาร์ สุกท้ายของเดือน   | 11.00-15.00น. |



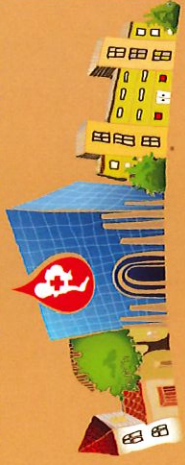
สภากาชาดไทย  
The Thai Red Cross Society

## ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ

- ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 2 อ.ลพบุรี โทร. 036-422-184
- ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 3 อ.ชลบุรี โทร. 038-278-905
- ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 4 อ.ราชบุรี โทร. 032-327-476
- ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 5 อ.นครราชสีมา โทร. 044-268-555
- ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 6 อ.ขอนแก่น โทร. 043-246-807
- ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 7 อ.อุบลราชธานี โทร. 045-244-628 ต่อ 102
- ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 8 อ.นครสวรรค์ โทร. 056-371-447 ต่อ 102
- ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 9 อ.พิษณุโลก โทร. 055-211-353
- ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 10 อ.เชียงใหม่ โทร. 053-418-390 ต่อ 19
- ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 11 อ.นครศรีธรรมราช โทร. 075-302-172
- ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 12 อ.สงขลา โทร. 074-240-220-1
- ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ อ.ภูเก็ต โทร. 076-251-178
- งานบริการโลหิต สภากาชาดทวีภคเฉลิมพระเกียรติ อ.ประจวบคีรีขันธ์ โทร. 032-512-370

## หรือบริจาคโลหิตได้ที่

สาขบริการโลหิต และโรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ



"อย่าใช้การบริจาคโลหิต  
เป็นการตรวจสอบเลือดในกรณีมีไข้"

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

ถ.อัครวิชัย อ.ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทร. 0 2256 4300, 0 2263 9600-99 ต่อ 1101  
www.redcross.or.th, www.blooddonationthai.com  
บนเว็บไซต์ ฝ่ายประชาสัมพันธ์และจัดหาผู้บริจาคโลหิต



# ทำไป ต้องมี การบริจาคโลหิต



# ทำไมต้องมี การบริจาคโลหิต

โลหิตเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงรักษาชีวิตมนุษย์ให้

อยู่รอด นักวิทยาศาสตร์ ได้พยายามค้นคว้ามาเป็น เวลานาน แต่ยังไม่ประสบ ผลสำเร็จในการทาสาร ประกอบอื่น ๆ ที่มา กทดแทนโลหิตได้ ฉะนั้น



เมื่อยามที่ร่างกายเสียโลหิตจากอุบัติเหตุ ผ่าตัด หรือ โรคที่ จำเป็นต้องรักษาด้วยโลหิต จึงจำเป็นต้องรับบริจาคโลหิต จากบุคคลหนึ่งเพื่อนำไปใช้กับบุคคลหนึ่ง เพื่อช่วยเหลือชีวิตที่ ก้นางว่กันนั่นเอง

## ความจำเป็นต้องใช้โลหิต

โลหิต 77% ที่ได้รับบริจาคถูกนำไปใช้เพื่อทดแทนโลหิตที่ สูญเสียไป ในภาวะต่าง ๆ อาทิ อุบัติเหตุ การผ่าตัด โรคกระเพาะ อาหาร การคลอดบุตร ฯลฯ อีก 23 % นำไปใช้เฉพาะโรคเลือด อาทิ โรคโลหิตจาง (ธาลัสซีเมีย) เกล็ดโลหิตต่ำ ฮีโมฟีเลีย เป็นต้น

## การบริจาคโลหิตไม่ใช่อันตราย

### ต่อผู้บริจาคแต่อย่างใด

การบริจาคโลหิต คือ การสละโลหิตส่วนเกินที่ร่างกายยังไม่จำเป็นต้องใช้ ให้กับผู้ป่วย ซึ่งไม่ใช่อันตราย ต่อผู้บริจาค เพราะร่างกายแต่ละ คนจะมีปริมาณโลหิตประมาณ 17-18

แก้วน้ำ ร่างกายใช้เพียง 15 - 16 แก้ว เท่านั้น ส่วนที่เหลือมัน สามารถบริจาคให้ผู้อื่นได้ โโลหิตสามารถบริจาคได้ทุก 3 เดือน เพราะเมื่อบริจาคโลหิตออกไป โโลหิตจะถูกจําเป็นส่วนสำคัญในการ สร้างเม็ดโลหิตขึ้นมาทดแทน โโลหิตปริมาณโลหิตในร่างกายเท่าเดิม ถ้าไม่ได้บริจาค ร่างกายจะขับเม็ดโลหิตที่สลายตัว เพราะขนาดอายุ ออกมาทางระบบหมุนเวียนเลือด

กระบวนการบริจาคโลหิตตั้งแต่เริ่มลงทะเบียน จนกระทั่ง บริจาคโลหิตเสร็จสิ้น ใช้เวลาประมาณ 15 นาที ซึ่งเจ้าหน้าที่ จะเลือกเอาโลหิตที่สนใจไปบรรจุใน ถุงบรรจุโลหิต (BLOOD BAG) ปริมาณ 350-450 มิลลิลิตร (ซี.ซี.) ขึ้นอยู่กับน้ำหนักของผู้บริจาค



## คุณสมบัติของผู้บริจาคโลหิต

1. อายุระหว่าง 17 ปี ถึง 70 ปีบริบูรณ์
2. น้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป สุขภาพทั่วไปสมบูรณ์ดี
3. ไม่มีประวัติโรคตับอักเสบ หรือติดเชื้อ ติ้วเหลือง ตาเหลือง
4. ไม่มีไข้มาลาเรียมาในระยะ 3 ปี ที่ผ่านมา และไม่เป็นการโรค โโลหิตเชื้อต่างๆ ไอาร์เร้ง โอบีโลหิต โโลหิตออกง่ายผิดปกติ โโลหิตชนิดต่างๆ โรคทนต์ โรคภูมิแพ้ โรคผดผื่น โรคผิวหนัง รือรั้ง โโลหิตหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน โรคไทรอยด์เป็นพิษ
5. ไม่อยู่ในภาวะน้ำหนักลดมากในระยะ 3 สัปดาห์โดยไม่มีทราบสาเหตุ
6. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ ไม่มีประวัติติดยาเสพติด
7. งดการบริจาคโลหิตภายหลังผ่าตัด คลอดบุตร หรือ แท้งบุตร 6 เดือน (ถ้ามีการรับโลหิตต้องงดบริจาคโลหิต 1 ปี)
8. สตรีไม่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์

## ดูแลตัวเองก่อนมาบริจาคโลหิต

- ❑ ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 6 ชั่วโมง
- ❑ ควรมีสุขภาพสมบูรณ์ดีทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาใดๆ

- ❑ ควรดื่มน้ำ 3-4 แก้ว ก่อนบริจาคโลหิตอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง
- ❑ ควรรับประทานอาหารมาก่อน และเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ไม่มัน
- ❑ งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
- ❑ งดสูบบุหรี่ก่อน และ หลีกเลี่ยงการใช้ยา 1 ชั่วโมง เพื่อป้องกัน ผลจากโลหิตได้



## ข้อปฏิบัติหลังบริจาคโลหิต

- ❑ นอนพักผ่อนเพียงสักครู่ ทำนลุกจากเตียงทันที
- ❑ อาจจะมีเวียนศีรษะเป็นลมได้
- ❑ ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ และ ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
- ❑ ไม่ควรรับร้อนกลับ นั่งพักผ่อนเ็นใจว่าเป็นปกติ
- ❑ หากเวียนศีรษะให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที
- ❑ รับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันภาวะการขาดธาตุเหล็ก
- ❑ หลีกเลี่ยงการใช้กำลังแข่งขันกีฬาเป็นเวลา 12 ชั่วโมง เพื่อป้องกันอาการบวมเข้า
- ❑ งดกิจกรรมที่ใช้กำลังและเสียเพื่อที่ทำได้จนหายดี

## ท่านสามารถบริจาคโลหิตได้ที่

- ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย เวลา 08.00 - 16.30 น.
- วันจันทร์ - ศุกร์ (ไม่หยุดพักกลางวัน) เวลา 07.30 - 19.30 น.
- วันอังคาร พุธ พฤหัสบดี (ไม่หยุดพักกลางวัน) เวลา 07.30 - 19.30 น.
- วันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 08.30 - 15.30 น.

